كَيْفَ تُصْبِحُ بَطَلًا خارِقًا؟



تأليف: د. كريم علي
رسم: سرين متّى

داخل كلٍّ منّا طفلٌ يجبُ الحفاظ عليه والاهتمامُ به، ليكون فَرِحًا وسعيدًا.

أهدي كتابي إلى أطفال العالم كلّه...

دار أصالة ش.م.م. – طبعة أولى 2017
ISBN: 978-614-442-366-0

تلفون: 217 833 1 961+
ص.ب.: 11/3434
www.asala-publishers.com
infos@asala-publishers.com

www.miss-chatz.com
info@miss-chatz.com
سيرين متّى

كَيْفَ تُصْبِحُ بَطَلًا خارِقًا؟

تأليف: د. كريم علي
رسم: سرين متّى



كُلٌّ مِنّا يَمْلِكُ في داخِلِهِ بَطَلًا خارِقًا.

كُلُّ واحِدٍ مِنّا يَرْغَبُ أنْ يَكونَ بَطَلًا خارِقًا!

كُلُّ واحِدٍ مِنّا يَرْغَبُ أنْ تَكونَ لَدَيْهِ قُوَّةٌ خاصَّةٌ!

وأنْ يَكونَ قَوِيًّا.







وأنْ يُساعِدَ الآخَرينَ بِشَكْلٍ خاصٍّ!

كُلُّنا أبْطالٌ، ولَكِنْ لا نَعْرِف!

ولَكِن، ما الَّذي يُمَيِّزُ الأبْطالَ الخارِقين؟

هَلْ لِأنَّهُم أشْخاصٌ نَسْتَطيعُ الوُثوقَ بِهِم؟





إذا كُنْتَ مِمَّنْ يَثِقُ النّاسُ بِه،

فَأنْتَ بَطَلٌ خارِقٌ وقَوِيٌّ!

أنْ تكونَ أمينًا وصادِقًا مَعَ نَفْسِك والآخَرين.



مِثال: «رامي» كَسَرَ مِزْهَرِيَّةً في البَيْت. سَأَلَتْهُ أُمُّه: «مَنْ كَسَرَها؟». «رامي» لَمْ يَكْذِبْ وقالَ إنَّهُ هُوَ مَنْ كَسَرَها.

إذًا، «رامي» يَسْتَحِقُّ الوُثوقَ بِه. **إنَّهُ بَطَلٌ خارِقٌ!**



هَلِ الأَبْطالُ الخارِقونَ يُساعِدونَ الآخَرين؟







نَعَم!

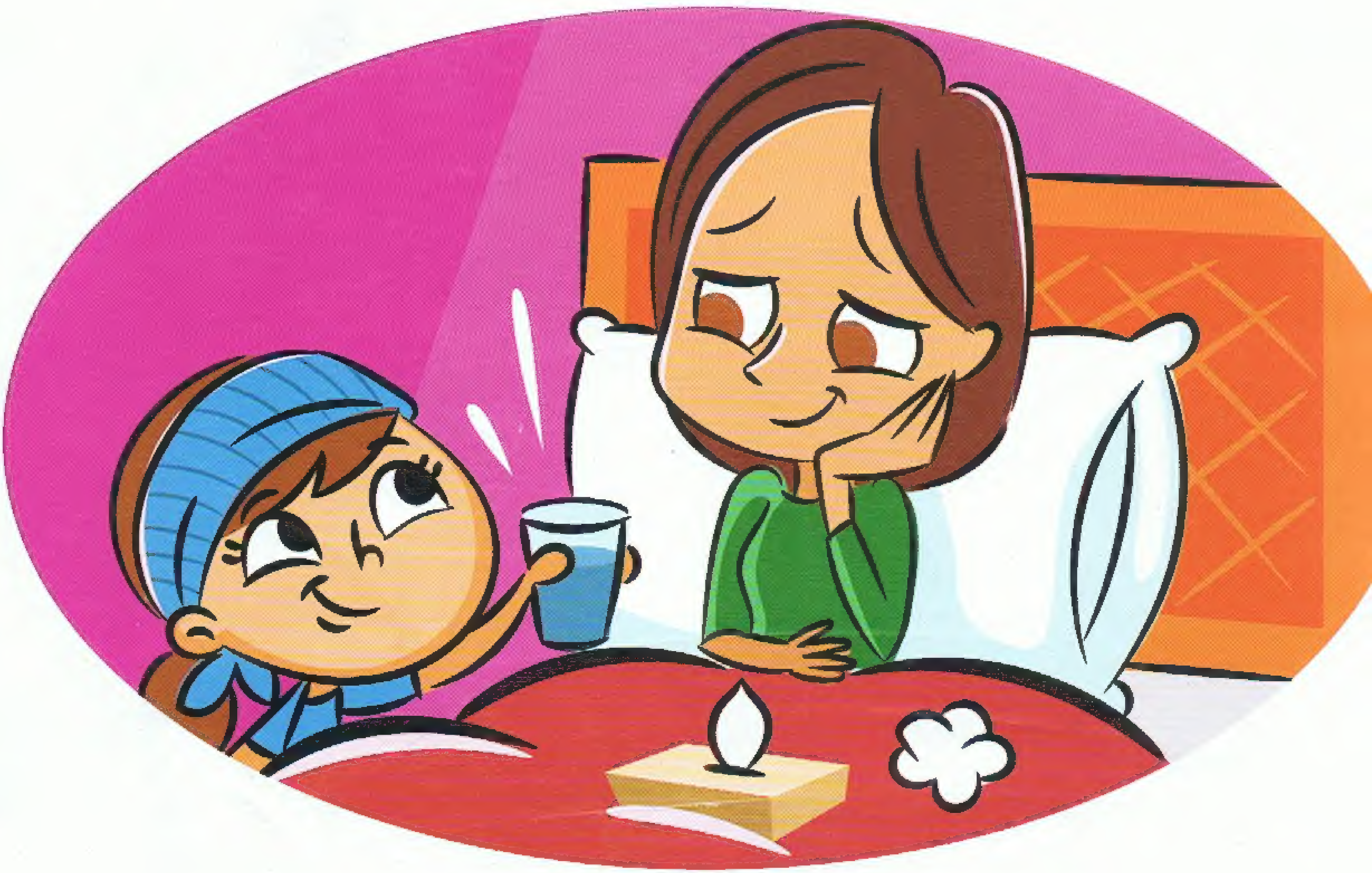
لِتكونَ بَطَلًا خارِقًا عَلَيْكَ:

- ★ أوَّلًا أنْ تكونَ قَوِيًّا لِتُساعِدَ نَفْسَكَ وتُساعِدَ الآخَرين.
- ★ أنْ تَأْكُلَ طَعامًا صِحِّيًّا.
- ★ أنْ تُمارِسَ التَّمارينَ الرِّياضِيَّة.
- ★ أنْ تُنْهِيَ فُروضَكَ (واجِباتِكَ) المَدْرَسِيَّة.
- ★ أنْ تُساعِدَ عائِلَتَكَ والآخَرين.





مِثال: «ياسْمين» رَأَتْ أُمَّها مَريضَةً أوْ مُتْعَبَةً، فَنَظَّفَتْ غُرْفَتَها، أحْضَرَتْ لَها كوبَ ماءٍ. إذًا، «ياسْمين» شَخْصٌ يَهْتَمُّ بِنَفْسِهِ ويُساعِدُ الآخَرين. إنَّها بَطَلَةٌ خارِقَةٌ!



هَلِ البَطَلُ الخارِقُ شُجاعٌ؟

نَعَم!

لِتَكونَ بَطَلًا خارِقًا وشُجاعًا عَلَيْكَ:

- أنْ تَكونَ نشيطًا.
- أنْ تَعْرِفَ ما يُخيفُكَ، وتَعْرِفَ أنَّ الأُمورَ سَتَكونُ عَلى ما يُرام.
- أنْ تَكونَ مُغامِرًا.
- أنْ تُدافِعَ عَمّا تَعْتَقِدُهُ صَحيحًا.

مِثال: «بِلال» يَخافُ قَليلًا، ولَكِنَّهُ يَنامُ وَحْدَهُ في غُرْفَتِه.

إذًا، «بِلال» شُجاعٌ. **إنَّهُ بَطَلٌ خارِقٌ!**





مِثال: عِنْدَما يَلْتَقي «مَجْد» شَخْصًا جَديدًا يُسَلِّمُ عَلَيْه.

«مَجْد» خَجولٌ، ولَكِن:

- «مَجْد» يَحْتَرِمُ الآخَرين.
- «مجْد» يُنَفِّذُ ما يَطْلُبُهُ أهْلُهُ إلَيْه.

إذًا، «مَجْد» شُجاعٌ. إنَّهُ بَطَلٌ خارِقٌ!





هَلِ البَطَلُ الخارِقُ يَتَحَمَّلُ المَسْؤولِيَّة؟



نَعَم!

لِتَكونَ بَطَلًا خارِقًا، عَلَيْكَ أنْ تَقومَ بِواجِباتِكَ وذَلِكَ مِنْ خِلال:

- أنْ تَكونَ مُنَظَّمًا ونَظيفًا.
- أنْ تَجْتَهِدَ وتُرَكِّزَ في المَدْرَسَة.
- أنْ تَحْمي نَفْسَكَ وتُدافِعَ عَنْها، وتَرْفُضَ أيَّ إساءَةٍ.
- أن تُحافِظَ عَلى صِحَّتِكَ وغِذائِكَ.





مِثال: «لين» جاءَتْ مِنَ المَدْرَسَة، غَسَلَتْ يَدَيْها، تَناوَلَتْ غَداءَها وَدَرَسَتْ دُروسَها بِمُفْرَدِها. كَما ساعَدَتْ شَقيقَتَها الصُّغْرى.

إذًا، «لين» تَتَحَمَّلُ المَسْؤولِيَّة. إنَّها بَطَلَةٌ خارِقَةٌ!

شكرًا

لو سمحت

هَلِ البَطَلُ الخارِقُ شَخْصٌ يَسْتَحِقُّ الاحْتِرام؟

نَعَم!

لِتَكونَ بَطَلًا خارِقًا، عَلَيْكَ أنْ تَحْتَرِمَ نَفْسَكَ والآخَرين، وذَلِكَ مِنْ خِلال:

- حُسْنِ التَّصَرُّف.
- احْتِرامِ الآخَرينَ واسْتِخْدامِ كَلِماتٍ لَطيفَةٍ.

أنا آسف

مِنْ فَضْلِك



مِثال: طَلَبَ «سَليم» إلى والِدَتِهِ الإذْنَ لِيَلْعَبَ مَعَ رِفاقِهِ قَبْلَ إنْهاءِ فُروضِهِ المَدْرَسِيَّة. رَفَضَتْ والِدَتُه، فَتَقَبَّلَ «سَليم» رَفْضَها.

إذًا، «سَليم» يَحْتَرِمُ وُجْهَةَ نَظَرِ الآخَرين. إنَّهُ بَطَلٌ خارِقٌ!



تَسْتَطيعُ أن:

- تَهْتَمَّ بِالآخَرينَ وتُساعِدَهُم.
- تَكونَ أمينًا.
- تَكونَ شَخْصًا مَسْؤولًا.
- تَحْتَرِمَ نَفْسَكَ والآخَرين.
- تَكونَ شُجاعًا وتُواجِهَ أصْعَبَ المَخاوِف.

أنْتَ بَطَلٌ خارِقٌ!





تَذَكَّرْ دائِمًا أنَّكَ:



قَوِيٌّ وشُجاعٌ

تُساعِدُ الآخَرين

تَتَحَمَّلُ المَسْؤوليَّةَ



جَديرٌ بِالثِّقَة

تَسْتَحِقُّ الاحْتِرام

بَطَلٌ خارِقٌ

لا تَنْسَ القاعِدَةَ الذَّهَبِيَّةَ (الأساسِيَّة):

خُطُواتٌ صَغيرَةٌ مِنْ طيبَةِ القَلْبِ كُلَّ يَوْمٍ،

تُساعِدُ في تَغْييرِ العالَم!



كُلُّ خُطْوَةٍ جَيِّدَةٍ تَقومُ بِها لِمُساعَدَةِ نَفْسِكَ والآخَرين،
تُشْعِرُكَ بِأَنَّكَ أَكْثَرُ سَعادَةً وقُوَّةً.





د. كريم علي:

ـ باحث في مجالات التّطوّر والنجاح في علم النّفس الاجتماعيّ الأُسريّ.

ـ حائز دكتوراه في الصّحّة النّفسيّة من جامعة كاليفورنيا ـ لوس أنجلوس.

ـ عضو في جمعيّة التوعية الصحّيّة الأميركيّة، وفي جمعيّة الطّبّ النّفسيّ العياديّ.

ـ كُرِّمَ بالعديد من الميداليّات كأفضل الباحثين الشّباب في النّظريّات العلميّة والتّطوّر النّفسيّ الجسديّ.

ـ نال شهادتَي الكفاءة في إعادة لغة أعصاب العقل وعلاج العقل الباطنيّ Imagery Therapy



الموضوع: الثّقة، الشّجاعة، المساعدة، الاحترام، تحمّل المسؤوليّة

داخِلَ كُلٍّ مِنّا بَطَلٌ خارِقٌ ذو قُوَّةٍ ذاتِيَّةٍ، تَطْمَحُ في التَّعْبيرِ عَنْ نَفْسِها مِنْ خِلالِ تَصَرُّفاتِنا، لِنَعيشَ حياةً سَعيدَةً... كَيْفَ؟

مؤسسة الفكر العربي
عربي 21
معايير تصنيف عربي21 وهنادا طه
ي

ISBN 978-614-442-366-0
9 786144 423660
Book # A 1329

أصالة